

Ju-Jutsu Selbstverteidigung beim Frauensporttag in Salzgitter



Sandra Siegert (links) und Susi Schlechter mit Schlagpolster beim Erklären einer Abwehrtechnik

Ende September fand der diesjährige Frauensporttag in Salzgitter- Lebenstedt statt. Wie schon in den Vorjahren gab es ein breites Angebot von unterschiedlichsten Sportarten zum Mitmachen und kennen lernen. Ein erneutes Angebot für die sportlich interessierten Frauen war in diesem Jahr Ju-Jutsu Selbstverteidigung. Angeboten vom Ju-Jutsu Verein Salzgitter-Bad und aktiv vorgestellt und durchgeführt von Susi Schlechter und Sandra Siegert. Alle Teilnehmerinnen machten so ihre ersten Erfahrungen mit dem Training von Selbstverteidigungstechniken. Der Spaß kam während der Trainingsstunden nie zu kurz und die beiden Trainerinnen Susi und Sandra werden in 2010 wieder mit dabei sein, wenn der nächste Frauensporttag beginnt. Für alle Frauen die nicht an den „Schnupperstunden“ am Frauensporttag teilnehmen konnten, besteht die Möglichkeit mehrmals kostenlos am Selbstverteidigungstraining Mo-Mi im Gymnasium in Salzgitter-Bad teilzunehmen.

Die genauen Trainingszeiten und alle weiteren Infos gibt es im Internet unter www.jjv.sz.de oder unter Tel. 05341 811197 beim Vereinsvorsitzenden Robert Ginsel.